



ほけんだより<NO.13>

令和6年2月29日
新島中学校 保健室

いよいよ3月になります。先週は寒暖差が大きく、急な気温の変化がありましたが、晴れた日の日中には春の陽気を感じることもだんだん増えてきました。

さて、今月は学年最後の月です。1年を締めくくる大事な時期なので、最後まで気を引きしめて頑張りましょう。また、1年間の健康についても振り返り、気づいたことを来年度に生かしてくださいね。



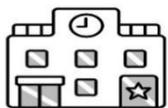
いよいよ卒業シーズンです



3月9日はサンキューの日

新島中生としてこれまで過ごしてきた仲間と、泣いても笑っても一緒に過ごせる時間は残りわずかです。普段から自分の思いを伝えることはできているでしょうか？

また、4月からの新しいステップに不安を感じている人も多いかと思います。そんな時、あいさつは気持ちを伝える魔法の言葉です。「おはよう」や「ありがとう」等のあいさつを自分から積極的に言うようにしましょう。なかなか自分から言うことができない人もいるかもしれませんが、ぜひ勇気を出して伝えてみてください。勇気を出して伝えることでこれからの別れや出会い、緊張や不安な気持ちを乗り越えて皆さんはまた一つ成長することができると思います。周りの人への感謝の気持ちを忘れずに、日々の生活を送りましょうね！



ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました



けが 91人



病気 107人

令和5年度
保健室 来室者数

(※R6. 2/29現在)

☆上記のけが人の内、今年度病院を受診したけがは、18件でした。

☆1年間、保健室の運営にご協力いただき、ありがとうございました！

みなさんの元気で楽しい学校生活 お手伝いしたいな



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみね。

花粉症の対策は…



花粉の飛散量は前年の夏の気象条件が大きく影響するといわれています。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は、花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなる傾向があります。昨年の夏は連日猛暑が続き、例年より多い傾向となっているので、花粉症の人は万全な対策を行ってください。また、突然、花粉症になることもあるので、花粉症でない人も「花粉を吸い込まない」「花粉を家の中に入れない」といった花粉症対策をするようにしましょう。抵抗力を高めるために、疲れをためない、ストレスを解消する、栄養バランスのよい食事をするなど、体調を整えることも大切です。

<p>☆外出するときは…</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクやぼうし、プロテクター付きのめがねやゴーグルなどをする。 ・花粉のつきにくい、つるつるした素材の服を着る。
<p>☆外出後は…</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄関先で、服や髪、持ち物などについた花粉を払う。 ・手や顔をよく洗い、うがいをする。
<p>☆家にいるときは…</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・室内の掃除をこまめにする。 ・換気は花粉の少ない夜間か早朝にする。 ・空気清浄機で空気をきれいにする。

1・2年生保護者の方へ

健康カードを返却します！

健康カードは、定期健康診断等の結果を転記し、例年前期と後期の年2回、ご家庭に返却し確認をしていただいておりますが、今年度は前期と後期分を確認していただくようお願いします。

☆お願い☆

- 定期健康診断、身体測定の結果の記録を確認してください。
- 表紙の前期・後期2回分の保護者印の欄に確認印もしくはサインをしてください。



※治療勧告をもらっていてまだ受診されてない御家庭は、春休み等で受診するようお願いします。
 ※受診済みの報告書については、学校で確認したのち、通信欄へ貼付けてあります。

健康カードは、3月8日（金）までに学校へ提出をお願いします。

～中学校卒業までの3年間使用しますので、

紛失されませんようご注意ください。～



*3年生は後日、卒業前に他の保健関係書類と一緒にまとめて返却いたします。